

**ANÁLISIS DE LOS AGENTES DE RIESGO ASOCIADOS AL PUESTO DE
TRABAJO DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

MILLER ULPIANO CÁQUEZA MARTÍNEZ

**UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
VILLAVICENCIO
2019**


**ANÁLISIS DE LOS AGENTES DE RIESGO ASOCIADOS AL PUESTO DE
TRABAJO DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

MILLER ULPIANO CÁQUEZA MARTÍNEZ
Código 148102908

**Ensayo presentado como requisito para optar por el título de Licenciado en
Educación Física y Deporte**

Director
CAROLINA MONTAÑO CONTRERAS
Especialista epidemiología

UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE PEDAGOGÍA Y BELLAS ARTES
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE
VILLAVICENCIO
2019

	UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS		CÓDIGO: FO-DOC-97
			VERSIÓN: 02 PÁGINA: 3
	PROCESO DOCENCIA		FECHA: 02/09/2016
	FORMATO AUTORIZACION DE DERECHOS		VIGENCIA: 2016

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**

AUTORIZACIÓN

Yo Miller Ulpiano Caqueza Martínez mayor de edad, vecino de Villavicencio, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068.975.170 de Choachi, actuando en nombre propio en mi calidad de autor del trabajo de tesis, monografía o trabajo de grado denominado “Análisis de los agentes de riesgo asociados al puesto de trabajo del docente de educación física”, hago entrega del ejemplar y de sus anexos de ser el caso, en formato digital o electrónico (CD-ROM) y autorizo a la **UNIVERSIDAD DE LOS LLANOS**, para que en los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia, con la finalidad de que se utilice y use en todas sus formas, realice la reproducción, comunicación pública, edición y distribución, en formato impreso y digital, o formato conocido o por conocer de manera total y parcial de mi trabajo de grado o tesis.

EL AUTOR – ESTUDIANTE, como autor, manifiesto que el trabajo de grado o tesis objeto de la presente autorización, es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros; por tanto, la obra es de mi exclusiva autoría y poseo la titularidad sobre la misma; en caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero en cuanto a los derechos de autor sobre la obra en cuestión, como autor, asumiré toda la responsabilidad, y saldré en defensa de los derechos aquí autorizados, para todos los efectos la Universidad actúa como un tercero de buena fe.

Para constancia, se firma el presente documento en dos (2) ejemplares del mismo valor y tenor en Villavicencio - Meta, a los 12 días del mes de noviembre de dos mil diecinueve (2019).

EL AUTOR – ESTUDIANTE

Firma

Nombre: Miller Ulpiano Caqueza Martínez

C.C. No. 1.068.975.170 de Choachi

AUTORIDADES ACADÉMICAS

PABLO EMILIO CRUZ CASALLAS

Rector

MARIA LUISA PINZÓN ROCHA

Vicerrectora académica

GIOVANNY QUINTERO REYES

Secretario general

LUZ HAYDEÉ GONZÁLEZ OCAMPO

Decana de la Facultad Ciencias Humanas y de la Educación

BEATRIZ AVELINA VILLARRAGA BAQUERO

Directora de la Escuela de Pedagogía y Bellas Artes

ELKIN GONZÁLEZ ULLOA

Director del Programa de Licenciatura en Educación Física y Deportes

NOTA DE ACEPTACIÓN

Aprobado en cumplimiento de los requisitos exigidos por la Universidad de los Llanos para optar al título de Licenciado en Educación Física y Deportes. En constancia de lo anterior, firman:

FREDY LEONARDO DUBEIBE MARIN

Director centro de investigaciones de la
Facultad de Ciencias Humanas y Educación

ELKIN GONZÁLEZ ULLOA

Director de Programa

RUBIEL ANTONIO BARRERA

Evaluador

LEIDY GARCÍA

Evaluador

CAROLINA MONTAÑO CONTRERAS

Director de la opción de grado

Villavicencio, 12 de noviembre de 2019

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi querida sobrina, mi familia, a mis compañeros y docentes de la Universidad de los Llanos que colaboraron de una u otra forma en la realización del trabajo.

ANÁLISIS DE LOS AGENTES DE RIESGO ASOCIADOS AL PUESTO DE TRABAJO DEL DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

El puesto de trabajo del docente de Educación Física, presenta ciertas características singulares que lo convierten, en cierto modo, en un profesional de la enseñanza expuesto a un elevado número de factores de riesgo y enfermedades laborales. Es preciso describir y analizar el escenario en el que el docente se desenvuelve, ya que su labor se desarrolla en espacios a campo abierto que lo exponen a diferentes condiciones que representan un probable factor de riesgo. En este sentido, es necesario comprender la problemática de la salud y la seguridad del puesto de trabajo del docente de educación física, para lo cual es indispensable observar los diferentes agentes de riesgo que están presentes en las instalaciones, puesto de trabajo, métodos, materiales y en el ambiente en general, que puedan ocasionar lesiones o enfermedades al docente.

Es así como a través de este ensayo, se pretende que el docente de educación física conozca aspectos fundamentales y conocimientos básicos sobre los factores de riesgo, como identificarlos y las medidas de control, que le permitan fortalecer la prevención de accidentes laborales o enfermedades de origen laboral, a los cuales está expuesto en el ejercicio de su labor docente; lo anterior se logrará gracias al análisis de los agentes de riesgo presentes en el puesto de trabajo del docente de educación física, lo cual le permitirá diferenciar lo seguro de lo inseguro y de esta forma será posible adoptar comportamientos de autocuidado, fomentando la realización de un trabajo seguro.

Es importante establecer que en Colombia existe una amplia normatividad relacionada con la seguridad y salud en el trabajo, la cual proporciona, los aspectos básicos para la toma de medidas oportunas de prevención de riesgos laborales, algunos de estos decretos dirigidos para el sector laboral docente se relacionan a

continuación: en primer lugar, el ordenamiento jurídico cuenta con la Ley 1562 de 2012 ¹ la cual define el Sistema General de Riesgos Laborales como el “Conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan”, de igual manera define la seguridad y salud en el trabajo, como la “disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades causadas por las condiciones de trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, la cual tiene por objeto mejorar las condiciones y el medio ambiente en el trabajo, así como promocionar la salud en el trabajo, que conlleva a la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones”, lo anterior vislumbra que en el sector laboral docente deben converger medidas preventivas para disminuir los riesgos a padecer enfermedades laborales y accidentes de trabajo, por lo tanto, se deben generar mejores condiciones en las instituciones educativas para que los docentes puedan desarrollar sus jornadas laborales.

Así mismo y entendiendo que aquellas condiciones laborales no aptas para el desarrollo de la docencia del educador físico, pueden desencadenar en enfermedades laborales, para ello, la Ley mencionada anteriormente, en su artículo 4, define la enfermedad laboral cómo:

“La contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral o del medio en el que el trabajador se ha visto obligado a trabajar. El Gobierno Nacional, determinará, en forma periódica, las enfermedades que se consideran como laborales y en los casos en que una enfermedad no figure en la tabla de enfermedades laborales, pero se demuestre la relación de causalidad con

¹ COLOMBIA, MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. Ley 1562 (11, de julio, de 2012).<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>.

los factores de riesgo ocupacional será reconocida como enfermedad laboral, conforme a lo establecido en las normas legales vigentes”.

Por otra parte, el artículo 3 del Decreto 1477 del 2014 permite determinar las causales que dan lugar a la aparición de una enfermedad laboral, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

1. La presencia de un factor de riesgo en el sitio de trabajo en el cual estuvo expuesto el trabajador, de acuerdo con las condiciones de tiempo, modo y lugar, teniendo en cuenta criterios de medición, concentración o intensidad. En el caso de no existir dichas mediciones, el empleador deberá realizar la reconstrucción de la historia ocupacional y de la exposición del trabajador; en todo caso el trabajador podrá aportar las pruebas que considere pertinentes.
2. La presencia de una enfermedad diagnosticada médicamente relacionada causalmente con ese factor de riesgo.²

Es importante resaltar que los factores de riesgo ocupacional son “todas aquellas condiciones del ambiente, instrumentos, materiales, la tarea o la organización del trabajo que encierra un daño potencial en la salud de los trabajadores o un efecto negativo en la empresa”.³

Teniendo en cuenta lo anterior, la Guía Técnica Colombiana GTC 45 identifica los peligros y valora los riesgos de seguridad y de salud en el trabajo, de esta manera clasifica los peligros laborales según su origen en biológicos, físicos, químicos, psicosociales, biomecánicos, condiciones de seguridad y fenómenos naturales.

² COLOMBIA, MINISTERIO DE TRABAJO. Decreto 1477 (5, de agosto de 2014). Por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales. P. 2 ,

³ COLOMBIA. MINISTERIO DE PROTECCION SOCIAL. Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional para el proceso de evaluación en la calificación de origen de enfermedad. P.95.

Dentro de los peligros de origen biológico se encuentran los microorganismos patógenos como virus, bacterias, hongos, parásitos; así como picaduras o mordeduras de animales y contacto con fluidos o excrementos. Como peligros de origen físico se pueden mencionar el ruido, la iluminación, la vibración, temperaturas extremas, presión atmosférica y radiaciones. Como factores de riesgo de origen químico se encuentran polvos orgánicos o inorgánicos, fibras, líquidos, gases y vapores, humos metálicos y no metálicos y material particulado. Se mencionan factores de riesgo de origen psicosocial que se generan por la gestión organizacional, características de la organización del trabajo, características del grupo social del trabajo, condiciones de la tarea, interfase persona tarea y jornada de trabajo.

Respecto a los riesgos biomecánicos se incluyen la postura, el esfuerzo, los movimientos repetitivos y la manipulación manual de cargas.

Por otra parte, se mencionan los peligros relacionados con las condiciones de seguridad como los peligros de origen mecánico relacionados con los elementos de máquinas o herramientas que puedan ocasionar lesiones o accidentes en el trabajador. En este apartado también se incluyen las condiciones de origen eléctrico, condiciones de origen locativo como alteraciones e irregularidades en las superficies de trabajo y condiciones de orden y aseo. Así mismo, las condiciones de origen tecnológico que puedan ocasionar explosión, fuga, derrame y/o incendios. Igualmente se incluyen los accidentes de tránsito, condiciones de seguridad de origen público como robos, atracos, asaltos, atentados, desorden público y las condiciones relacionadas con el trabajo en alturas y espacios confinados. Y por último se encuentran los riesgos de relacionados con los fenómenos naturales como

sismos, terremotos, vendavales, inundación, derrumbe y precipitaciones, entre otros.⁴

Una vez determinadas las causales de la enfermedad o accidente laboral del docente, esta puede tener consecuencias aún más graves que la propia enfermedad, como la invalidez para ejercer la labor de docente y para ello el Ministerio de Educación Nacional en el artículo 21 de la ley 1562 manifiesta que:

“El Ministerio de Educación Nacional y el Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio establecerán el Manual de Calificación de Invalidez y tabla de enfermedades laborales para los docentes afiliados a dicho fondo, Igualmente establecerá la implementación de los programas de salud ocupacional, los comités paritarios de salud ocupacional, las actividades de promoción y prevención y los sistemas de vigilancia epidemiológica. La adopción y puesta en marcha de lo anterior no afectará en nada el régimen especial de excepción en salud que de acuerdo con el artículo 279 de la Ley 100 de 1993 está vigente para los afiliados al Fondo Nacional de Prestaciones Sociales del Magisterio”.⁵

Es importante observar, como ya se mencionó anteriormente, las graves consecuencias que pueden desencadenar los factores de riesgo a los que están expuestos los docentes y el alcance que pueden tener.

Así las cosas, como la labor docente presenta características diferentes a las de cualquier trabajador en Colombia, se han establecido un grupo de enfermedades laborales específicas asociadas a dicha profesión, como son:

⁴ Guía técnica GTC Colombiana 45. Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional. ICONTEC. 2010.

⁵ Ley 1562 (11, de julio, de 2012), Op. Cit., p. 15.

“Las enfermedades respiratorias, dermatosis, enfermedades musculoesqueléticas, enfermedad de los órganos de los sentidos, enfermedades neurológicas y neurocomportamentales, enfermedades del tejido hematopoyético, enfermedades mentales, cáncer, intoxicaciones multisistémicas, infecciones laborales y otras patologías”.⁶

Para hacer frente tanto a los factores de riesgo asociados a la labor docente, como a la aparición de enfermedades laborales derivadas de la docencia, las instituciones educativas y los Ministerios de Educación y Salud, han tenido que poner en marcha programas de prevención y seguridad en el trabajo para esta profesión, que hasta el momento han tenido un bajo desarrollo, toda vez que si bien existen programas de seguridad y salud en el trabajo, estos están encaminados para la población en general y áreas específicas como la industria y la salud, siendo escasos para el campo laboral docente y los factores de riesgo a los que esta labor los expone; igualmente, no existe un estudio exhaustivo que permita llevar un adecuado trabajo de prevención y mitigación de factores de riesgo en el ambiente laboral docente, como los son en campos deportivos, laboratorios, salas de sistemas y aulas de clase en general.

Es importante enunciar que el Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994 en el Capítulo II, que trata de Riesgos Profesionales, define en el Artículo 8. “Riesgos Profesionales: Son Riesgos Profesionales el accidente que se produce como consecuencia directa del trabajo o labor desempeñada, y la enfermedad que haya sido catalogada como profesional por el Gobierno Nacional”.⁷

Ahora bien, al analizar el ejercicio de la actividad docente de educación física como tal, es posible identificar factores de riesgo laborales que se derivan a partir de

⁶ Lista de enfermedades laborales para los educadores afiliados al fondo nacional de prestaciones sociales del magisterio. Op., Cit. p. 16.

⁷ MINISTERIO DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL. Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994. Diario Oficial No. 41.405, del 24 de junio de 1994

determinadas condiciones. Para ello, “la legislación colombiana clasifica dichas condiciones así: físicas, químicas, biológicas, ergonómicas, de seguridad, psicosociales y de saneamiento y medio ambiente”.⁸

En este ensayo analizaremos los agentes de riesgo a los que se expone el educador físico, los cuales se definen como “todos aquellos objetos, instrumentos, instalaciones, ambiente, acciones humanas, que están en capacidad de producir lesiones, daños en las instalaciones, materiales y procesos.”⁹

En primer lugar, se analizarán los agentes de riesgo físicos a los que se expone el docente de educación física en su labor diaria, entre los que se encuentra el ruido, para lo cual es necesario aclarar que en Colombia, el estándar máximo permitido en lo referente a los niveles de emisión de ruido, expresados en decibeles DB, para universidades, colegios, escuelas, centros de estudio e investigación durante las horas del día es de 65 decibeles (dB) y en horas de la noche es de 50 decibeles (dB).¹⁰ Según el estudio de los niveles de ruido, realizado por la Universidad Nacional del Colombia sede Medellín en el año 2017, en las aulas de clase se evidenció que aquellas instalaciones si cumplían con los estándares máximos permisibles de niveles de ruido ambiental en decibeles, “sin embargo hay ocasiones en que el ruido del aula de clases supera los 65 dB por razones ajenas al bloque, según lo anterior se pudo observar las diferentes fuentes de ruido, tanto internas como externas, entre las cuales se mencionan: Tráfico vehicular (carros, camiones, colectivos, motos) que transitan cerca de la institución educativa, una persona o un grupo de personas pueden ser una fuente importante de ruido y más si el nivel de ruido de fondo es elevado, actividades de construcción, falta de mantenimiento de la dotación del salón (aire acondicionado, sillas, tubos de neón) y medio ambiente:

⁸ SURATEP S.A. Cartilla Panorama de Factores de Riesgo. Medellín, Segunda versión. 1999. p.5.

⁹ ARL SURA. Identificación y control de los agentes de riesgo en el lugar de trabajo. Módulo 3. Versión 3. abril 2015.

¹⁰ Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Resolución 06 del 7 de abril de 2006.

vientos fuertes, truenos, fauna, entre otros, que se pueden percibir por las ventanas de las aulas”.¹¹

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario mencionar que la exposición de las personas a altos niveles de ruido está directamente asociada a la pérdida de la audición, a la alteración de la salud, de la tranquilidad y bienestar, provocando estados de estrés, pérdida del sueño, ansiedad, depresión y cambios en el comportamiento, ocasionando conductas agresivas y baja productividad”, señala Fernando Ramírez Campos, Subdirector de Enfermedades No Transmisibles del Ministerio de Salud y Protección Social.¹²

Es importante mencionar que el ambiente ruidoso puede desencadenar afonía, que consiste en una agresión a la laringe que incluye lesiones como los nódulos o los pólipos, es una dolencia frecuente entre los docentes que se ven en la necesidad de elevar continuamente la voz por encima del ruido que producen los estudiantes en las aulas.

Como medidas de control respecto al ruido al que se expone el docente de educación física, se sugiere planificar los horarios de aquellas actividades lúdico educativas fuera del aula que generen cualquier ruido externo, no realizar actividades en el exterior en horas pico con el fin de evitar molestias por el ruido vehicular, dentro del aula de clases es pertinente colocar protectores en las patas de las sillas y los escritorios, realizar mantenimiento a los ventanales, aires acondicionados o ventiladores que puedan ocasionar ruido e instar a los alumnos a una actuación responsable que respete el bienestar del resto del aula y mejorar la acústica en las construcciones.

¹¹ Universidad Nacional del Colombia Sede Medellín. Oficina de Planeación. Estudio de los niveles de ruido en las aulas de clase. Medellín, diciembre de 2007.

¹² Ministerio de Salud y Protección Social. Ruido excesivo en entornos, una de las principales causas para pérdida auditiva. Boletín de Prensa No 050 de 2015.

Otro de los agentes de riesgo físico al que se expone el docente de educación física son las temperaturas extremas, como el calor al cual se expone el docente durante el desarrollo de las actividades a campo abierto en la ciudad de Villavicencio, o en un aula de clases con temperaturas elevadas, a esto se le suma el trabajo físico que produce calor en el cuerpo. Debido a lo anterior, “es importante señalar que existen tres fuentes principales de calor, la temperatura del aire, el viento y la humedad, la radiación del sol y el trabajo muscular. El cuerpo humano produce calor continuamente, el cual proviene del consumo de los alimentos, del ejercicio físico y del medio que lo proporciona. Pero el cuerpo no puede almacenar calor y tiene que eliminarlo tan pronto como lo produce para mantener una temperatura constante, cercana a los 37° C”.¹³ Se considera riesgo térmico cuando la temperatura interna del cuerpo aumenta o disminuye 1 grado centígrado (+/- 10) respecto a la temperatura media del cuerpo (37°C). En este sentido, el estrés térmico es un estado de malestar físico provocado por una exposición excesiva al frío o al calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor incluyen golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor y erupciones cutáneas por calor.

Como medida de control respecto a las temperaturas extremas a las que se expone el docente se sugiere la utilización de ventiladores o aire acondicionado en el aula de clases con temperaturas entre 20 a 22 °. La temperatura óptima del aula dependerá de la actividad que se desarrolle en ella. Para controlar la temperatura en las prácticas deportivas al aire libre no se debe programar la práctica durante las horas centrales del día en las que las temperaturas están más altas, es aconsejable practicar ejercicio a primera hora de la mañana, si el único rato que se tiene libre para hacer deporte es en las horas de más calor, hay que buscar alternativas como lugares con arboledas que den sombra, un habitáculo bien

¹³ <https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article?id=784:-sp-11309>. El clima, la iluminación y el ruido en el lugar de trabajo - Parte I

aireado, o un espacio cubierto, así mismo se debe mantener la hidratación y usar ropa muy ligera, transpirable y cómoda.

No menos importante, la iluminación es otro agente físico causante de riesgos, la falta de iluminación afecta la agudeza y percepción visual; clases en el patio a primeras horas de la mañana, en polideportivos mal iluminados, así como los deslumbramientos generados por el sol y focos de iluminación mal situados pueden provocar respectivamente, pérdida de agudeza y percepción visual y deslumbramientos que pueden generar accidentes (choque, impactos con móviles, etc.); los deslumbramientos frecuentes (salidas y entradas de entornos cubiertos a descubiertos) pueden originar fatiga visual y cefaleas.

Como medida de control en este apartado es conveniente que la iluminación sea natural, las ventanas no deben estar situadas frente al profesor y los alumnos sino en los laterales del aula para evitar reflejos y deslumbramientos.

La intensidad de la luz variará en función de las actividades que se deban desarrollar, de esta manera, en el aula de clases la iluminación artificial tiene que ser suave, la intensidad de la luz debería ser de unos 500 lux. En la actividad práctica la iluminación del espacio donde se va a desarrollar la actividad debe ser más intensa, ya que el alumno tiene que visualizar correctamente el objeto sobre el que se va a trabajar, la intensidad de la luz debe ser de 700 a 1000 lux. Otra medida de control que se puede implementar es la protección ocular del docente de educación física mediante la utilización de gafas especializadas con lentes que ayudan a proteger sus ojos de los rayos del sol.

Es importante resaltar que la ley 1562 del 2012 establece, de manera general, que las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben suponer un riesgo para la salud de los trabajadores, y que en la medida de lo posible tampoco deben constituir una fuente de incomodidad o molestias. En efecto, deberán garantizarse

condiciones laborales óptimas que propicien temperaturas y niveles de humedad adecuados. No obstante, el entorno laboral del docente de educación física por lo general presenta cambios bruscos de temperatura, fuertes corrientes de aire, olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o techos cristalizados.

En segundo lugar, se analizan los agentes de riesgo BIOMECÁNICOS a los que se expone el docente de educación física, que le pueden generar fatiga física o lesiones en músculos o huesos.

En efecto, la carga física a la que se expone el educador físico implica esfuerzo muscular y comprende todo el conjunto de actividades físicas que realiza durante su jornada laboral, lo que incluye esfuerzos físicos, postura de trabajo y manipulación manual de cargas, entre otros. Esto indica que los docentes de educación física están sometidos a una serie de cargas físicas, estáticas y dinámicas. Las estáticas se centran esencialmente en el abuso de la bipedestación y las dinámicas en el transporte de materiales y objetos muy pesados (balones, conos, canastas, colchonetas...). Todo ello, puede provocar, a lo largo de la vida laboral de este profesional, una serie de patologías posturales degenerativas (dolores de espalda, ciáticas, contracturas musculares, entre otros). Así mismo, dentro de la carga dinámica, destacamos las tareas de demostración y participación en diferentes actividades deportivas, situaciones que con el paso de los años se vuelven más comprometidas.

Teniendo en cuenta lo anterior, se resalta que dentro de las enfermedades laborales de origen osteomuscular, según informe de Fasecolda se encuentran el síndrome del túnel carpiano, tenosinovitis de estiloides radial, síndrome de manguito

rotatorio, epicondilitis lateral, lumbago no especificado, epicondilitis media y bursitis del hombro, entre otros.¹⁴

Es así como los factores asociados a las condiciones ergonómicas son uno de los más frecuentes; teóricamente el concepto de ergonomía emitido por la Ergonomics Research Society la considera como "el estudio científico de los factores humanos en relación con el ambiente de trabajo y el diseño de los equipos (máquinas, espacios de trabajo, etc.)".¹⁵ Estos equipos para el educador físico están compuestos por los elementos para la realización de sus clases (cuerdas, canastas, porterías, aros, balones, etc.) los cuales interactúan lógicamente con el ser humano, en este caso, estudiantes y docente; esta relación condiciona el uso de los elementos, que puede ser de manera negativa (riesgosa) o positiva, según el uso dado a los mismos.

Como medidas de control para minimizar los riesgos laborales de origen biomecánico se debe reducir el tiempo de exposición a actividades que impliquen esfuerzos físicos, postura de trabajo prolongado y manipulación manual de cargas, así mismo es necesario realizar pausas activas y fomentar el autocuidado.

En tercer lugar, es pertinente analizar los agentes de riesgo psicosociales a los que se expone el docente durante su labor, que se refieren a todos aquellos agentes de la institución educativa que pueden generar insatisfacción, estrés o poca disposición para hacer las tareas. Es importante conceptualizar que la carga mental a la que se expone el educador físico se divide en aspectos cuantitativos y cualitativos, los primeros hacen referencia al número de tareas que se han de cumplir como por ejemplo número de saltos, repeticiones de ejercicios, etc., y los segundos a la complejidad de las mismas, al grado de dificultad que representa tanto para el docente como para sus estudiantes hacer determinado ejercicio. Es

¹⁴http://www.fasecolda.com/files/9213/9101/6708/el_sistema_general_de_riesgos_profesionales.pdf

¹⁵ LLANEZA, F. J. Ergonomía y psicología aplicada. Valladolid: Lex Nova 2002.

aquí donde cabe la aclaración de los expertos que consideran que un trabajo es estresante cuando existe un desequilibrio entre el esfuerzo que nos exige y las compensaciones que nos proporciona.¹⁶ Por tanto, los docentes, como cualquier otro profesional que realiza tareas asistenciales ante una audiencia están sometidos a unos altos niveles de atención, imagen y exigencia emocional, lo que puede llegar a provocar situaciones estresantes.

De esta manera, se puede concluir que uno de los mayores problemas laborales que enfrentan los docentes es la carga mental, que se asocia con la monotonía de su actividad laboral, el mimetismo y rechazo a las características de inmadurez de sus estudiantes (eternización en la edad infantil) a esto se le suma la cantidad de alumnos, que en algunos caso supera los 40 estudiantes por aula. En el caso particular del docente de educación física, el exceso de control atencional para garantizar no sólo los objetivos educativos sino la ineludible seguridad de sus educandos, es un elemento de la carga mental que debe soportar durante sus clases. Por tanto, el desgaste atencional del docente de educación física es muy elevado en relación con la intensidad de la atención y por las características del espacio de trabajo, el tiempo que debe permanecer atento, no sólo para mantener la seguridad sino para administrar con gran frecuencia el conocimiento de resultados, cambiar de actividad, mantener las directrices organizativas, etc.

Según el artículo sobre Factores de Riesgo Psicosocial de los Docentes de Colombia publicado por el Magisterio, se concluye que en Colombia la afectación a la salud mental derivada de la profesión docente, tiene incidencia directa de factores estresores como la forma de contratación, la remuneración, la presión interna por evidencia de resultados; además de las condiciones de salud, la edad y en general las condiciones a las que es sometido el docente en su labor.¹⁷

¹⁶ AVILES. Docencia y estrés. Ct Modernos de Pedagogía. 2004;335,59-61.

¹⁷<https://www.magisterio.com.co/articulo/factores-de-riesgo-psicosocial-de-los-docentes-de-colombia>Magisterio. Factores de riesgo psicosocial de los docentes de Colombia. 26/04/2018

Como consecuencia de la carga mental y el estrés laboral que experimenta el docente de educación física, es posible que se desencadene el síndrome de Burnout, la más repetida definición que presenta este conocido fenómeno psicológico es la planteada por Maslach y Jackson, quienes lo definen como un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo, que puede ocurrir entre individuos cuyas tareas diarias se circunscriben al servicio de personas.¹⁸

Según el estudio de los factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, se evidencia que la práctica de labores académicas no es el causante de la enfermedad, lo que se ha demostrado es que son las condiciones específicas, como los años de experiencia y la edad de los docentes, los que hacen que también se constituyan en factores que contribuyan al riesgo psicosocial. Es decir, los profesores más jóvenes y con poca experiencia laboral pueden padecer niveles más altos de estrés por no contar con la pericia necesaria para controlar el trabajo y a sus alumnos; mientras que en los profesores mayores el problema es la propia enseñanza y las metodologías usadas. De igual forma el estudio encontró que el síndrome de burnout presenta relación significativa con las condiciones organizacionales y la supervisión, además se detectaron altos niveles de agotamiento emocional, en los docentes que imparten clases en secundaria.¹⁹

Como medidas de control para mitigar los riesgos psicosociales que afectan al docente de educación física, se hace necesario implementar en las entidades educativas estilos de dirección adecuados, formas de comunicación de tareas claras, evitando la ambigüedad de rol o el conflicto de rol, establecer protocolos de

¹⁸ Maslach, C. & Jackson, S. E. MBI: Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1981

¹⁹ Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. Fátima Díaz Bambula. Ana María López Sánchez. María Teresa Varela Arévalo. Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.2010.

actuación para posibles agresiones, adecuar de la carga de trabajo, promover medidas de conciliación de la vida laboral y brindar capacitación adecuada sobre el manejo de estrés y toma de decisiones.

En cuarto lugar, se analizan los agentes de riesgo asociados a las condiciones de seguridad a los que se expone el docente de educación física, como los factores mecánicos que se refieren a aquellos objetos, máquinas, equipos, herramientas e instalaciones locativas que por sus condiciones de funcionamiento, diseño o estado pueden causarle alguna lesión al docente.

En efecto, una situación cotidiana que soporta lo anteriormente expuesto puede ser aquella en la que la portería de la cancha de fútbol de una institución educativa se encuentra en mal estado, de manera que, en el desarrollo de las actividades lúdicas, el docente y los estudiantes manipulan la portería, dicha situación es negativa.

Así mismo, el docente de educación física se expone a factores de origen locativo que se pueden desencadenar con ocasión a situaciones medioambientales, las condiciones climáticas o la falta de mantenimiento de las instalaciones educativas, generando un deterioro del pavimento de una cancha deportiva descubierta y provocar accidentes y lesiones como caídas o traumas osteomusculares.

Latorre²⁰ destaca la deficiente situación de los espacios, equipamientos y material deportivo de los centros escolares, encontrándose situaciones de absoluto dramatismo como: Deficiencias de anclajes de material deportivo. Situaciones de superficies a diferentes niveles sin las correspondientes barandas que eviten caídas. Material no homologado e improvisado. Pavimentos irregulares y sucios. Improvisación de espacios y equipamientos.

²⁰ LATORRE, P Y HERRADOR, J. Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Barcelona: Paidotribo 2003.

Una vez identificados los agentes de riesgo locativos que afectan al docente de educación física, es necesario minimizarlos por medio de diferentes estrategias como mejorar las características del pavimento de los escenarios deportivos para garantizar un desplazamiento seguro, que proteja el aparato locomotor de las sobrecargas y que sea permeable ante las posibles incidencias climatológicas. Otra medida de control consiste en eliminar irregularidades, cúmulos de agua o charcos del terreno de juego o pistas, ante la posibilidad de caídas y esguinces; retirar piedras, arena, vidrios y objetos de las áreas deportivas también puede evitar heridas y lesiones. Adicional a lo anterior, es importante la inspección y vigilancia de los contrapesos de las porterías de fútbol y canastas de baloncesto ya que pueden desplazarse ante un peso añadido y ocasionar lesiones musculoesqueléticas al docente y sus alumnos. De esta manera, se hace necesario valorar los defectos como deformidades, óxidos, astillas y deterioro, que presenten los postes de voleibol, tableros, cables de las redes, enganches de las redes de portería y aros de las canastas. Otra estrategia para mejorar las condiciones de seguridad del docente, consiste en proteger los ventanales y bombillas de los escenarios deportivos con elementos que toleren posibles impactos por balones u otros artículos deportivos, y que favorezcan el paso de una luz adecuada tanto natural como artificial.

Ahora bien, a nivel internacional, todas estas observaciones acerca de los factores de riesgo asociados a la labor docente no se han hecho esperar, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que: "La profesión docente, tal como se están desarrollando las sociedades actuales, puede llegar a ser una profesión de riesgo". En este sentido y a pesar de que desde 1966 la OIT y la OMS ha venido realizando recomendaciones a nivel mundial sobre la necesidad de vigilar la salud de los docentes y trabajadores de las instituciones educativas, existe en la actualidad poco o ningún reconocimiento de enfermedad derivada de la labor del docente, primero por la falta de conocimiento y

control de los factores de riesgo, fallas en las actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, que unido a la falta de conocimientos del docente en seguridad y salud en el trabajo, producen mayor factor de riesgo.

Teniendo en cuenta los agentes de riesgo en el análisis del puesto de trabajo del docente de educación física, se plantean a continuación algunas medidas para la prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud y seguridad en el trabajo del docente de educación física en las instituciones educativas:

Fortalecer la formación inicial y continua para el profesional docente en educación física en las diferentes instituciones de educación superior que ofertan este programa académico.

Proyectar el reconocimiento académico y social de la profesión.

Diseñar programas de organización del trabajo, así como las clases a impartir a los estudiantes, para prevenir accidentes.

Realizar revisiones médicas ocupacionales periódicas en las instituciones educativas.

Realizar encuestas periódicas a los docentes, que permitan forjar una cultura de prevención.

Establecer programas de prevención en educación y cuidado de la voz en las aulas de clase.

Establecer programas de educación ergonómica para el transporte de cargas y materiales.

Organizar el horario de tal manera que no se produzca una sobrecarga lectiva continua diaria.

Seleccionar correctamente los materiales para el desarrollo de clases.

Asegurar que la climatización de las instalaciones cubiertas proporcione unas condiciones de humedad y temperatura adecuadas, de 40% y 20° C, respectivamente.

Optimizar la ventilación de las instalaciones cubiertas.

Optimizar la iluminación de las instalaciones cubiertas.

Perfeccionar la seguridad del equipamiento deportivo utilizado en las clases.

En conclusión, es de vital importancia que tanto el docente de educación física, como los directivos y demás docentes de las instituciones educativas y docentes en formación, conozcan los diferentes agentes de riesgo a los que se exponen en los escenarios laborales, con el fin de estar en la capacidad de identificar los factores de riesgo que les puedan generar enfermedades, lesiones o accidentes laborales, con lo cual se pretende dar un paso para la prevención de los mismos, disminuyendo de esta forma los ausentismos laborales por lesiones o enfermedades derivadas del ejercicio de la profesión.

Para terminar, recordar al profesional de educación física, a las instituciones educativas y a la academia que generar una cultura de prevención es la mejor manera de mitigar los factores de riesgo que puedan existir al ejercer la labor docente; y esto se logra, primero con el compromiso del educador físico hacia la preservación de integridad física propia y la de sus estudiantes, entendiendo que ningún esfuerzo en exceso asegura resultados satisfactorios; segundo, que las instituciones educativas deben dotar de la mejor manera de elementos y espacios seguros, para el desarrollo integral de sus estudiantes y tercero a la academia que nunca olviden que un buen profesional no se forma con el simple hecho de brindar una formación académica excelente, sino de una serie de experiencias vivenciales dentro de la formación académica enmarcadas dentro del respeto, la responsabilidad, la honestidad y el profesionalismo, que muy seguramente el futuro licenciado en educación física va a poner en práctica en su vida profesional y laboral.

BIBLIOGRAFÍA

ARL SURA. Identificación y control de los agentes de riesgo en el lugar de trabajo. Módulo 3. Versión 3. abril 2015.

AVELINO, J; FERNÁNDEZ, F, ESPESO, M Y FERNÁNDEZ, B. Seguridad en el trabajo. Manual para la formación del especialista. Valkdolid: LEX NOVA, 2002.

AVILES Docencia y estrés. Ct Modernos de Pedagogía 2004; 335, 59-61

CALERA, A; ESTEVE, L; ROEL, J Y UBERTI, V La salud laboral en el sector docente. Alicante: Ediciones Bomarzo, 2004.

Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social. Ley 1562 (11, de julio, de 2012). Consultada en internet en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Colombia, Ministerio de Trabajo. Decreto 1477 (5, de agosto de 2014). Por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales. P. 2 ,

Colombia, Ministerio de Protección Social. Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional para el proceso de evaluación en la calificación de origen de enfermedad. P. 95.

GUTIÉRREZ, M; MIRANDA, I Y LLACUNA, J. La seguridad y la salud en el trabajo como materia de enseñanza transversal. Guía para el profesorado de enseñanza secundaria. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo. 2003

EIZAGUIRRE, S. Salud laboral en el sector de la enseñanza. En: Actas del Congreso Internacional de Educación Física. Jerez de la Frontera 1999; FETE-UGT-Cádiz.

FÁTIMA DÍAZ BAMBULA. ANA MARÍA LÓPEZ SÁNCHEZ. MARÍA TERESA VARELA ARÉVALO. Factores asociados al síndrome de burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA Cali, Colombia.2010.

Guía técnica GTC Colombiana 45. Guía para la identificación de los peligros y la valoración de los riesgos en seguridad y salud ocupacional. ICONTEC. 2010.

LATORRE, P Y HERRADOR, J. Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos. Barcelona: Paidotribo 2003.

Ley 1562 (11, de julio, de 2012), Op. Cit., p. 15.

Lista de enfermedades laborales para los educadores afiliados al fondo nacional de prestaciones sociales del magisterio. Op., Cit. p. 16.

LLANEZA, F. J. Ergonomía y psicología aplicada. Valladolid: Lex Nova 2002.

Maslach, C. & Jackson, S. E. MBI: Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press; 1981.

Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Resolución 06 del 7 de abril de 2006.

Ministerio de Protección Social. Primera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Profesionales P 3 año 2007.

Ministerio de Salud y Protección Social. Ruido excesivo en entornos, una de las principales causas para pérdida auditiva. Boletín de Prensa No 050 de 2015.

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social .Decreto 1295 del 22 de Junio de 1994. Diario Oficial No. 41.405, del 24 de junio de 1994.

SÁENZ-LÓPEZ, P; JVÍANZANO, I; SICILLI, A; VALERA, R; CAÑADAS, J; DELGADO, M. A y GUTIÉRREZ, M. Los espacios utilizados en Educación Física. En Instalaciones Deportivas en el Ámbito Escolar (Eds) SÁENZ-LÓPEZ, P; SÁEZ, J y DÍAZ, M. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva. Huelva: 2003.

SURATEP S.A. Cartilla Panorama de Factores de Riesgo. Medellín, Segunda versión. 1999. p.5

Universidad Nacional del Colombia Sede Medellín. Oficina de Planeación. Estudio de los niveles de ruido en las aulas de clase. Medellín, diciembre de 2007.

<https://www.arlsura.com/index.php/component/content/article?id=784:-sp-11309>.El clima, la iluminación y el ruido en el lugar de trabajo - Parte I

http://www.fasecolda.com/files/9213/9101/6708/el_sistema_general_de_riesgos_profesionales.pdf

<https://www.magisterio.com.co/articulo/factores-de-riesgo-psicosocial-de-los-docentes-de-colombia>Magisterio. Factores de riesgo psicosocial de los docentes de Colombia. 26/04/2018.